





BENVINGUDA A **P.L.A.F.**

Qui som?	2
La capsa de recursos P.L.A.F.	3
La guia P.L.A.F.	4

1r PLAF: **PREPARAR L'ACCIÓ FÍSICA**

Dinàmiques de confiança, coordinació o desmecanització.

Plaaaaaffff!	7
Gratar, tot és començar	9
Pilota, noms, associacions	11
Rellotge	13
Caminar-Stop	15
Vine	19
El gest cada vegada més gran	21
Estic menjant, estic jugant	22
Això no és una pipa	23

2n PLAF: **PAUSAR L'AVENTURA FORMADA**

Dinàmiques de tancament.

Què deix i què m'enduc	27
Cercle de poder	27
Túnel de rentat	28
Tancament. Plaaaaaff!	28



Benvinguda a P.L.A.F.!

La capsa de recursos P.L.A.F. de la Red PLANEA s'ha dissenyat i produït des de La Lioparda (Manuela Acereda Cobo i Leo Alburquerque Tudela) amb la col·laboració de Victoria Morcillo, en el disseny gràfic, maquetació i il·lustració editorial

Qui som?

La Lioparda és una entitat formada per professionals del món de les arts i la pedagogia, fundada el 2017 a l'illa de Mallorca. Posam l'accent en les arts vives, aquelles arts en les quals el cos és el protagonista, i entenem l'educació com una pràctica artística i l'art com una forma de pedagogia.

Una de les potencialitats de La Lioparda és la metodologia híbrida, en què la paraula i el moviment, el cos i la ment es converteixen en elements indissociables: pensar amb el cos a través del moviment o ballar un text a través de la imaginació. És a dir, dissoldre la dicotomia occidental entre cos i ment. Jugar amb la sinestèsia i «el que pot un cos» i el que sap el cos.

Aquesta metodologia «torta» permet la connexió entre disciplines molt diferents: escèniques, arts visuals, arts plàstiques, filosofia, educació, esports, etc. I treballar des de diferents graus d'experiència en les arts vives, perquè treballam sense cercar el virtuosisme de l'experiència, a través del potencial creatiu del moviment.

Bevem de diferents branques de les arts vives: teatre de les oprimides, teatre físic (tècnica Lecoq i tècnica Decroux), teatre d'objectes i manipulació d'objectes, dansa contemporània, el mètode *Keep Moving*, la creació en acció, la composició instantània i la *performance*.

Les nostres accions són poètiques i polítiques, ja que partim de les teories feministes i les pedagogies crítiques, i entenem la pràctica artística com una eina per a poder plantejar preguntes sobre el sistema i l'ordre establert, en què l'experiència pròpia es converteix en font de coneixement i en punt de partida.

Seguint aquesta manera de fer feminista, atenem la importància d'anomenar i de reconèixer els nostres referents i les persones de les quals hem après moltes de les dinàmiques que trobaràs en aquesta capsa: Mercedes Boronat, Mariantònia Oliver, val flores, Quim Pujol, Valentina Azzati, Milagros García Salgueiro, Mariana Villani, Barbara Santos, Aina Pascual, Pau Bachero, Mar Navarro, Simon Malone, Catalina Carrasco o Andrea Catania.

La capsa de recursos P.L.A.F.

El gran objectiu d'aquesta capsa de recursos és que puguis organitzar una *performance* col·lectiva amb el teu alumnat, amb els seus temes d'interès, les seves propostes... Però també funciona sense aquest repte, no és limitant, pots jugar i explorar com vulguis.

La *performance* és un joc entre l'espai, el temps i els cossos. Neix de les artistes feministes, que fan servir el cos com a eina (camp de batalla), i no es necessiten tècniques, espais reconeguts ni mecenes. La *performance* té normes, a la vegada que és llibertat, com en els jocs. Hi ha normes explícites i conscients; i normes invisibles i quotidianes. La *performance* treballa el ritual, l'espai liminar. Treballa amb l'espectador no omniscient, subjectiu, relacional, fragmentat.

A P.L.A.F. treballam amb l'esteticoescènic: en totes les dinàmiques marcam un rectangle a manera d'escenari amb cinta de pintor per a establir quin és l'espai màgic de ficció, com en un teatre, com en un museu.

Quan es tracta de dinàmiques d'exploració o en les quals tothom participa, el rectangle ha d'ocupar pràcticament tota la sala i deixar un marge petit al voltant que marqui l'exterior.

És a dir, en aquests casos no hi ha «quarta paret», sinó que els que no estan en escena (el públic) envolten l'acció des de tots els costats.

Per a altres dinàmiques, més representatives, el rectangle es pot fer més petit, en un dels extrems de la sala i situar el públic al davant.

Marcar el límit ens permet ser conscients de quan entrem o quan sortim de l'espai de ficció, activa la nostra presència en escena (que no s'acabi l'energia), permet canviar el significat d'un cos en un objecte en escena, quan realitzam una lectura des de fora, com a públic. En definitiva, possibilita l'alteració de significats i de l'ordre simbòlic dels cossos en escena. I, a més, ens acostar al potencial de la ficció com a protecció: en escena, els meus límits s'expandeixen, es transformen, muten...

Treballam amb la cinta de pintor com si fos el nostre *supergadget* que ens permet obrir portals per a viatjar a altres mons.

P.L.A.F. és un viatge corporal, hàptic, sinestèsic. No utilitzam el text com a dramatúrgia, no és teatre textual. Per tant, la veu, la paraula i els sons apareixen com quelcom rítmic, per a crear un espai sonor.

A P.L.A.F. donam importància al terra: tocar el terra amb la mà, amb el cap, ajeure's, rodar, rebolcar-se... Acostar-nos a aquest element tan màgic que ens sosté dia a dia, però que en l'àmbit quotidià queda relegat només als peus. Per això, et recomanem disposar d'un espai ampli i diàfan. Si actives la capsa de recursos a l'aula, hauràs de retirar les cadires, les taules i qualsevol altre mobiliari.

També ens recolzam molt en la música, per la qual cosa és recomanable preparar el sistema de so per a l'aula, gimnàs o exterior.

Gairebé sempre treballam totes alhora. Mai no hi ha un exercici expositiu d'una sola persona en escena, podem treballar en grups petit (les unes accionen i les altres observen) o en cadena, surt l'una darrere l'altra. Quan és així, demanam a les altres el màxim respecte: des de la posició d'espectadora tot és molt senzill, es veu claríssim quan una proposta funciona i quan no funciona, si tenim ganes de riure no passa res, perquè no som el focus d'atenció. La idea és crear una connexió entre les que estan en escena i les que observen. A P.L.A.F. el públic té un paper tan actiu com qui actua: com a públic hem d'absorbir tota la informació que ve de l'escena, estar atents a cada detall i a cada proposta, perquè des de l'escena ens estan brindant un banc de recursos que haurem d'activar quan ens toqui sortir a escena a nosaltres.

La guia P.L.A.F

Aquesta guia arreplega un total de 60 dinàmiques diferents, moltes amb variacions.

Està dividida en 4 llibrets, i cada un inclou un o dos blocs temàtics.

Cada bloc reuneix dinàmiques del mateix tipus, organitzades segons les seves característiques i els seus objectius.

Aquesta guia permet una lectura no lineal, però en un mateix bloc «PLAF» els exercicis estan ordenats de manera acumulativa, de manera que algunes dinàmiques fan referència a les anteriors. No és necessari haver-les realitzat, però sí que cal conèixer-les.

A cada dinàmica s'ha procurat redactar un text en primera persona i en present, i dirigir-se a l'alumnat «aquí i ara», que et servirà com a guió quan poses la dinàmica en acció. Està pensada perquè es pugui llegir en directe, però et recomanem que no improvisis: prepara't la sessió i mai no llegeu el guió d'una tirada, perquè hi ha dinàmiques que requereixen donar un temps d'experimentació mentre es llança una consigna, el grup la rep, l'experimenta i rep la pròxima consigna.

Quan hi hagi una dinàmica que la fa servir, trobaràs aquesta icona:

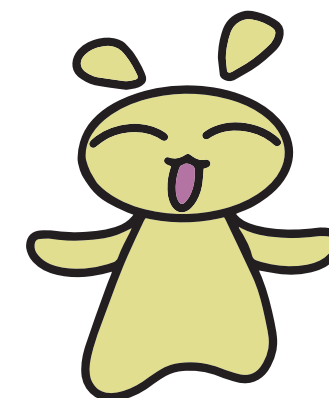


Trobaràs un QR que enllaça una llista musical que solem utilitzar a La Lioparda per a les nostres sessions. A més, a cada «escaleta de guió» trobaràs el nostre suggeriment musical perquè treballis cada dinàmica, pensant en el ritme, el to i l'estil musical més apropiat.

De nou, és un material de suport: si t'abellix crear una composició sonora al teu gust per a cada sessió, serà meravellós.

Com hauràs observat, feim servir el femení genèric (les alumnes, mestra...) o el neutre (l'alumnat, el grup...), ja que ajuda a canviar paradigmes, deixar de perpetuar estereotips, preconceptes, desigualtats i visibilitza el col·lectiu de dones i de persones de gènere dissident.

Gràcies per confiar en nosaltres!
Et desitjam un viatge
PLAFFFFFFFFFFANTÀSTIC!



P

REPARAR

L' A

CCIÓ

F

ÍSICA

DINÀMIQUES DE CONFIANÇA, COORDINACIÓ O DESMECANITZACIÓ.

En aquest primer bloc proposam jocs i dinàmiques que ens ajuden a activar el cos, a trencar el gel, a despertar l'atenció i a començar a construir un grup. Ens enfocam en la confiança, la coordinació i la desmecanització com a punt de partida per a obrir un espai compartit de joc, presència i escolta. Aquí el cos entra en acció, s'afina el pols col·lectiu i començam a assajar altres maneres de relacionar-nos, de moure'ns i d'estar juntes. Sempre que començam una sessió, procurarem fer-ho amb alguna de les dinàmiques següents:

PLAAAAAFFFFF!

Ens serveix per a trencar el gel i començar a treballar la vergonya, l'error i el joc com a punt de partida per a l'aprenentatge.

A través del cos, la veu i la reacció ràpida, començam a crear coordinació grupal, atenció compartida i presència.

Col·loquem el grup dret i en cercle, de manera que totes es puguin veure bé les cares i els gestos. La dinàmica consisteix a fer passar una sèrie de gestos i sons a través del grup per formar una cadena d'accions.

Cada gest té un so i un significat, serveix per a una cosa específica: passar el gest, rebotar-lo, saltar-se algú, llançar-lo a una altra persona, deixar-lo en el centre... La gràcia del joc és anar incorporant els gestos d'un en un, i no tots alhora. Al principi només en feim servir un, i anam afegint els següents a poc a poc.

Ens posam totes dretes i en cercle.

Jugarem a passar gestos i sons. Cada gest té un nom, un so i una acció.

Començam només amb un: **PLAF**.

Faig un gest amb la mà, com si matàs una mosca o donàs una bufetada a l'aire (però sense tocar ningú). L'acompany amb la veu: «**PLAF!**».

Si em ve per la dreta, faig servir la mà dreta i el pas a la companya de la meva esquerra.

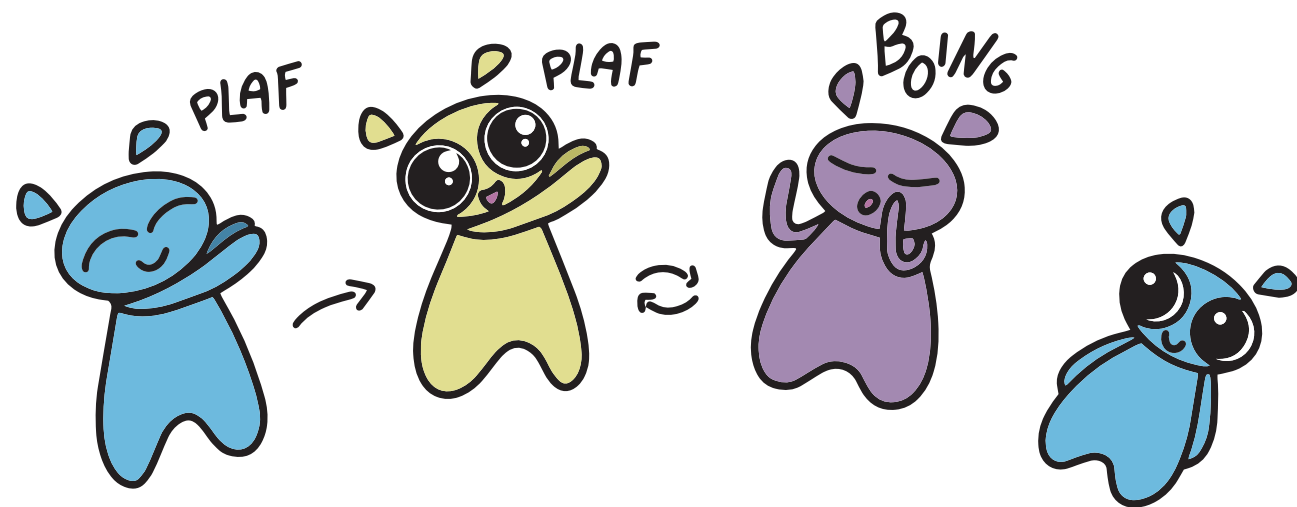
No puc canviar de direcció. Anam provant de passar-lo en cadena, amb ritme.

Sense accelerar-nos, sense quedar-nos enrere.

Quan el grup ha agafat el ritme, incorporam el segon gest:

Ara hi afegim un altre gest: **BOING**.

Quan algú em llança un **PLAF**, jo puc decidir retornar-lo. Em gir lleugerament cap a la persona que me l'ha enviat, aixec les mans com si digués «alto!» i li dic: «**BOING!**». El **PLAF** rebota i torna a la persona que l'ha llançat. Aquesta persona pot tornar-lo a passar (**PLAF**) o rebotar-me'l de nou (**BOING**).



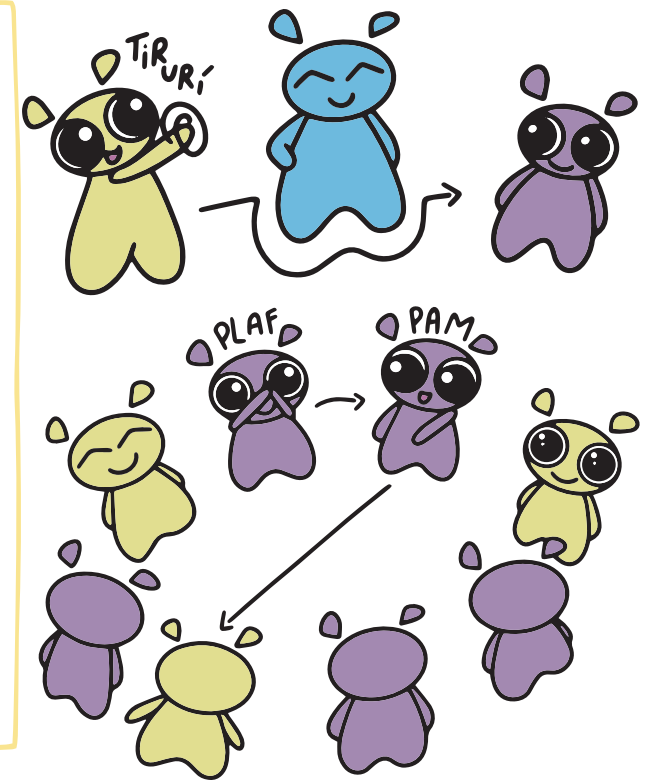
Quan ja es dominen **PLAF** i **BOING**, continuam incorporant gestos, d'un en un.

TIRORÍ: faig una espiral amb una mà, com si llançàs el gest a l'aire cap a la persona següent i em salt la persona que tenc al costat. El gest segueix en la mateixa direcció de la qual venia.

PAM: trii algú que estigui a l'altre costat del cercle (no a qui tenc al costat). La mir amb intenció, l'apunt amb el dit i li dic: «**PAM!**». Li llanç el gest directament.

NYE / NYAM: si no vull passar el gest a ningú, dic «**NYeeee...**» i el deix caure al centre del cercle. Qualsevol de les companyes pot cridar «**NYAAAAAAM!**», arreplegar-lo amb les mans i rellançar-lo amb un **PLAF**. Si algunes fan **NYAM** alhora, ens aturam i ho repetim.

DUBIDUBIDÚ: crit «**DUBIDUBIDÚ!**», totes ballam, cantam «**dubidubidú**» i canviem de lloc. Qui vulgui, comença la ronda següent amb un nou gest (menys el **BOING**, perquè no es pot rebotar el no-res!).



Quan presentem la dinàmica per primera vegada, no explicam tots els gestos de cop. Començam només amb el **PLAF**:

Feim una ronda sencera en cercle fins que es torna al punt d'inici. Ens fixam en el ritme conjunt: sol passar que les que tenen més energia s'avancen, i les que estan més absents s'endarrereixen. Repetim la ronda fins que el ritme del grup se sincronitza.

Després introduïm el **BOING**, que permet canviar el sentit del joc i crea les primeres sorpreses. Deixam que el gaudesquin i, quan el grup està preparat, anam afegint els gestos següents d'un en un, sempre amb prou temps per a assimilar-los.

Pot passar que dues persones capturin el joc rebotant tota l'estona entre elles: **BOING-BOING-BOING-BOING...** sense parar i sense deixar jugar a la resta. En aquests casos, la resta del grup tendeix a queixar-se. És millor no intervenir, perquè el gest següent (**TIRORÍ**) serveix, en certa manera, per a desbloquejar aquesta situació.

I, a més, el que ha passat pot ser una excusa perfecta per a abordar aspectes quotidians més profunds: això passa a la vida real? Pot passar que estiguem en un lloc i no puguem participar perquè hi ha algunes persones que ocupen sempre l'espai o no passen la pilota o no deixen parlar, perquè només juguen elles? Com ens fa sentir? I les que han bloquejat el joc perquè s'ho estaven passant molt bé i era molt divertit, han sentit l'avorriment i la frustració de la resta?

No fa falta que el primer dia els aprenguin tots. L'endemà es pot reprendre i anar incorporant-ne més. Així també mantenim la motivació i la sorpresa. Pot repetir-se durant tot el curs: cada vegada surten coses noves.

Aquest joc és molt útil no només com a escalfament físic i de coordinació, sinó també per a treballar l'escolta, el ritme grupal, l'error com a joc i els rols de lideratge, espera, iniciativa i resposta.

GRATAR, TOT ÉS COMENÇAR

Ens ajuda a crear un clima de confiança i desinhibició. També començam a activar la memòria corporal, el gest quotidià i el joc en cadena. Tot i que sembla un joc simple, ja ens introdueix en una lògica acumulativa, en què el cos comença a memoritzar des del fer i des del mirar.

Col·loquem el grup dret, en cercle. La dinàmica es desenvolupa d'una en una, en ordre de ronda. Cada participant anomena les anteriors i en repeteix el gest, per després presentar-se a si mateixa amb el seu gest. El gest consisteix sempre a gratar-se alguna part del cos, com qui té picor:

Ens col·loquem totes dretes i en cercle. Jugarem a un exercici de confiança i de memòria.

La primera persona diu en veu alta:

—Som (el seu nom) i em pica aquí.

I acompanya la frase amb un gest de gratar-se alguna part del cos.

Després és el torn de la companya de la dreta, que diu:

—És (nom de la primera companya) i li pica aquí (i en repeteix el gest).

—I jo som (el seu nom) i em pica aquí (nou gest).

La següent ho repeteix tot des de l'inici, una per una:

—És (nom de la primera) i li pica aquí (gest).

—És (nom de la segona) i li pica aquí (gest).

—I jo som (el seu nom) i em pica aquí (nou gest).

I així, fins que totes hàgim dit el nostre nom i hàgim afegit el nostre gest.

Si alguna no se'n recorda, l'ajudam entre totes. El més important és mantenir l'ordre i recordar que sempre deim primer els noms de les companyes anteriors, després el nostre, i sempre amb el gest corresponent.

Quan hàgim acabat la ronda, la repetim totes juntes una o dues vegades, des de l'inici.

Després suprimim la paraula: només feim els gestos, totes juntes una o dues vegades tota la ronda. En ordre i amb ritme.



Quan suprimim la paraula, i només queda la seqüència de gratades, apareix per primera vegada alguna cosa semblant a una partitura coreogràfica, amb un ritme compartit, amb intenció, i amb sentit. Aquesta ronda de gestos quotidians es converteix en una petita partitura coreogràfica, quotidiana i divertida, que després es pot utilitzar per a les dinàmiques del 4t PLAF o el 6è PLAF. Aquesta mena d'estructura és ideal per a preparar el cos i la ment per a dinàmiques més complexes de composició grupal.

Aquesta dinàmica ens permet treballar des del cos la memòria, l'observació, el sentit del ritme, el joc col·lectiu i el gest quotidià.

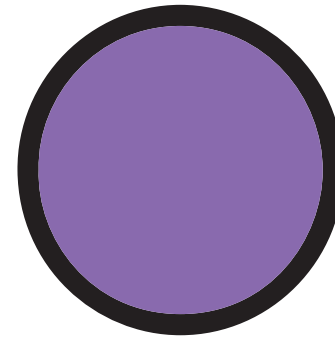
El fet de repetir el nom de les companyes reforça l'aprenentatge dels noms del grup, que és essencial a les primeres trobades.

És molt útil per a treballar amb grups que es van coneixent o amb grups que tenen por a l'error: com que és un joc acumulatiu, es genera una complicitat natural, ja que totes estan exposades a equivocar-se i també a ser ajudades.

PILOTA, NOMS, ASSOCIACIONS

Aquesta dinàmica ens serveix per a activar el cos i la ment des de la coordinació grupal i el joc. Començam d'una manera senzilla i ho anam complicant a poc a poc: en primer lloc posam en marxa l'atenció i la memòria, i després introduïm el llenguatge amb llibertat creativa.

Feim servir una pilota per a escalfar el cos i la ment i posam en joc la coordinació, l'atenció al grup i la memòria. A través de diverses fases, activam l'escolta, el ritme col·lectiu i la llibertat associativa, tant física com verbal.



Dic el meu nom en llançar:

Ens col·loquem en cercle.

Tenc la pilota a les mans. Mir una companya, li llanço la pilota suaument i dic el meu nom. Ella la rep i fa el mateix: llança la pilota i diu el seu nom.

Anam mantenint el ritme. No cal córrer, però sí que s'ha d'intentar que el compàs sigui constant.

Dic el nom de qui la rep:

Seguim en cercle.

Aquesta vegada, en llançar la pilota, dic el nom de la persona a qui li pas.

La persona que la rep llança la pilota a una altra companya i diu el seu nom.

Seguim així una bona estona perquè el grup pugui memoritzar els noms i parar atenció als torns.

És molt important que el ritme no decaigui. Al principi és habitual que, en rebre la pilota, ens aturem a pensar. Però aquest és un joc de desmecanització: si dubtam, és millor equivocar-se que frenar el joc.

Dues (o més) pilotes alhora:

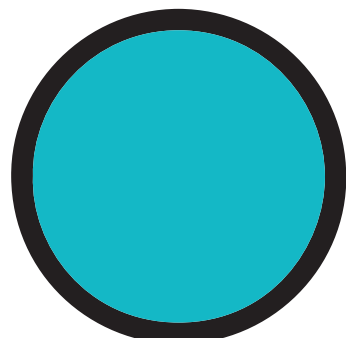
Ara circulen dues pilotes al mateix temps.

Comencen dues persones diferents, cada una amb una pilota i seguim la mateixa consigna que a la fase anterior: llanço la pilota i dic el nom de qui la rep.

És important mantenir la calma i estar molt atentes. Podem ajudar-nos amb la mirada.

Intentam no precipitar-nos perquè no es xoquin les pilotes en l'aire. Què passa si es llancen les dues pilotes a una mateixa persona?

Si tot flueix, ho provam amb tres pilotes!



Triangulació:

Ara tornam a una sola pilota i en cercle.

La pas a una companya, però no dic el seu nom, sinó el nom de la persona a qui vull que ella li passi la pilota.

És a dir: la pas a Carla, però dic, per exemple, Leo.

Carla rep la pilota, la passa a Leo i diu un altre nom (per exemple, Joan).

Leo rep la pilota, la passa a Joan i diu un altre nom...

I així continua la seqüència.

De nou, mantenim el ritme. Aquest és un moment en què la ment vol avançar-se o quedar-se enrere, jugam amb això!

Associació lliure encadenada:

Seguim amb una sola pilota i en cercle.

Cada vegada que llanço la pilota, dic una paraula. Però no val qualsevol paraula:

les paraules han d'estar encadenades. És a dir, han de tenir algun tipus de relació o d'associació amb la paraula anterior. Per exemple: lluna, nit, moix, casa, escales, dalt, cel, núvol, llamp...

No valen llistes automàtiques o categories tancades. Per exemple: vermell, blau, groc..., un, dos, tres..., moix, ca, cavall...

La consigna és mantenir-nos reactives, no anticipar-nos. Cal procurar reaccionar a la que m'han llançat, perquè a vegades el meu cap va una mica més endarrere. Per exemple, estan llançant la pilota: lluna, nit, moix..., i me la llancen amb la paraula «moix», però quan la llanço jo dic «estrella», que fa referència a la paraula anterior, que era «nit». Com puc activar el meu estat d'atenció per a reaccionar a la paraula que m'han llançat i no «contaminar-me» de les anteriors?

Grups en moviment:

Ens dividim en tres subgrups. Cada subgrup té una pilota.

Començam en cercle i deim paraules encadenades cada vegada que llançam la pilota.

A poc a poc, ens movem lliurement per l'espai estètic.

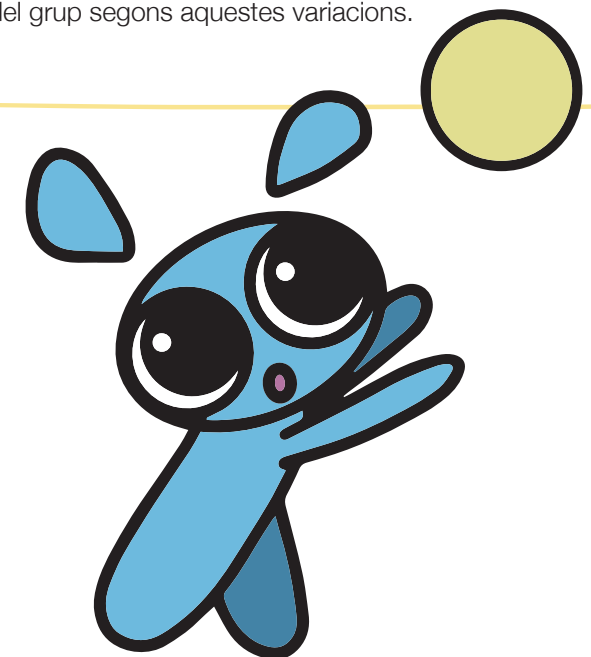
Hi ha dos grups més que es mouen per l'espai i es llancen la seva pilota, però jo segueixo al meu grup, que ja no té forma de cercle, ens hem escampat per tot l'espai.

Provam ritmes diferents: ràpid, lent.

Provam grandàries diferents: moviments grans, moviments petits.

Provam distàncies: passam la pilota molt a prop o molt enfora.

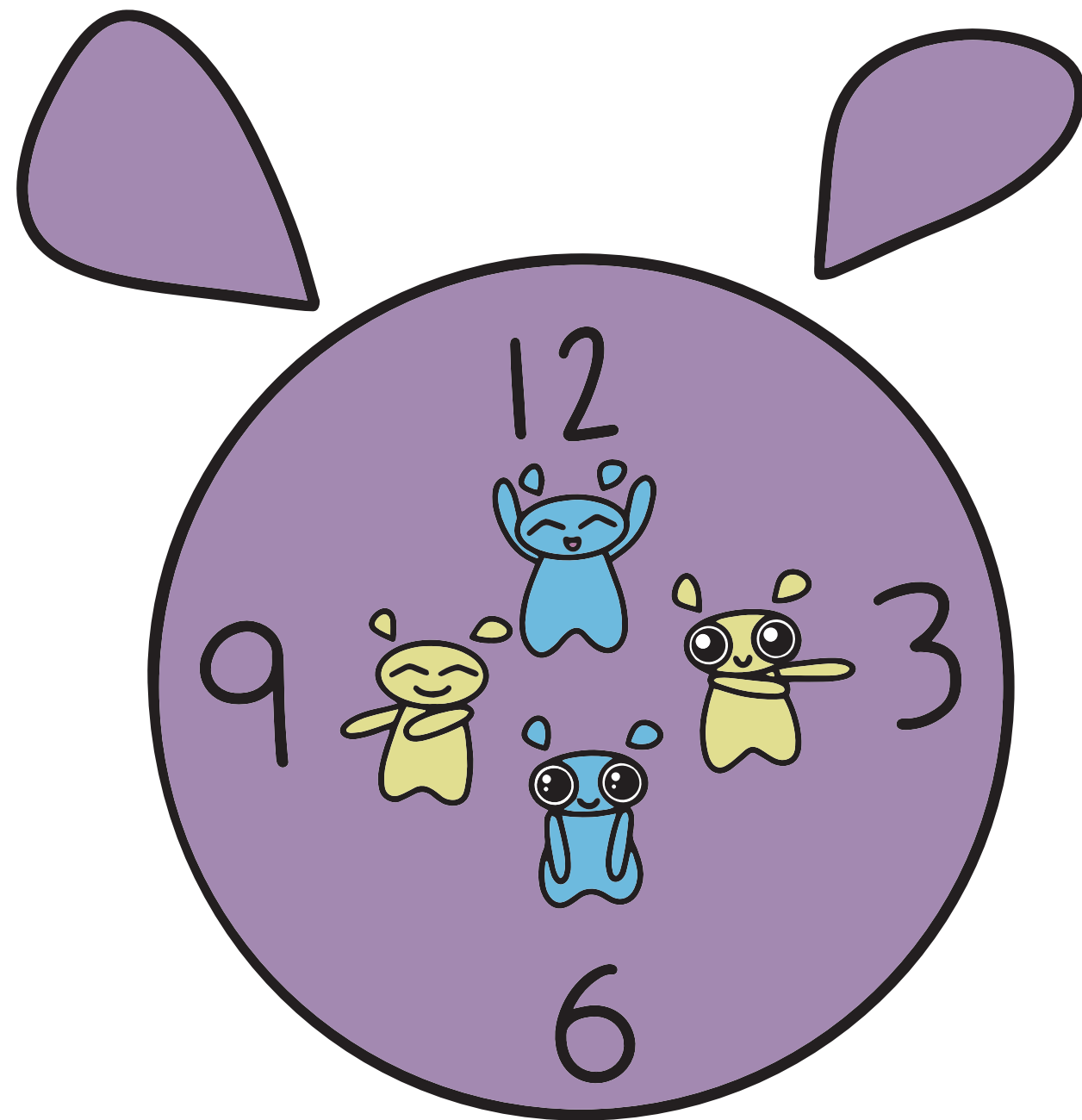
Observam com canvia l'energia del grup segons aquestes variacions.



RELLOTGE

Aquest joc pot semblar més difícil d'explicar que de fer. En realitat, el grup sol entendre'l només mirant i començant a jugar. Ens encanta fer-lo perquè és molt intuïtiu i ens serveix per a entrenar el ritme compartit, desmecanitzar patrons i treballar l'error sense judici. La perfecció aquí no és l'objectiu. Més aviat al contrari: volem que aparegui l'error, que el celebrem i que continuem jugant.

Col·loca l'alumnat per parelles, dretes i cara a cara. Recomanam anar canviant de parella cada estona, per a donar ritme i dinamisme a la dinàmica.



Ens col·loca per parelles, dretes i enfrontades. Provarem una petita coreografia que es repeteix una vegada i una altra. Té dos temps: un-dos, un-dos, un-dos... En el primer temps, em don un copet amb la mà a les cuixes. En el segon temps, moc els dos braços alhora, en una d'aquestes quatre direccions: cap a dalt (les dotze), a l'esquerra (les tres, per a la que mira), cap a baix (les sis) o cap a la dreta (les nou, per a la que mira). Com un rellotge, som un rellotge d'agulles. No ho pens gaire, deix que surti. És un gest aleatori, el que em vengui de gust en aquest moment. Començam a jugar en parelles: cuixes-rellotge, cuixes-rellotge, cuixes-rellotge...

Però hi ha un petit detall: Si tu i la teva companya coincideu en mirall, exactament en el mateix gest (per exemple, les dues alçau els braços cap a dalt), llavors, us donau un cop amb les mans a les cuixes, com sempre, però en lloc de fer el proper gest de rellotge, tocau-vos les mans en el temps següent, com si celebràssiu que heu coincidit: PLAAAAAFFFF!!!

I tornam a començar: cuixes-rellotge (no coincidim), cuixes-rellotge (no coincidim), cuixes-rellotge (coincidim!), cuixes-PLAAAAAFFFF!!! I continuem fins que tornam a coincidir i ho tornau a celebrar amb un bon PLAAAAAFFFF!!!

Ens equivocarem. Sempre. Farem el gest quan toca la palmellada, o la palmellada quan toca el gest. O se'ns oblidarà tocar les mans. I està bé! L'error forma part del joc. Si ens surt fantàsticament bé i no ens equivocam, podem augmentar la velocitat i fer-ho més difícil. Perquè en aquest joc —i en la vida— la perfecció no existeix.



CAMINAR-STOP

Aquesta dinàmica ens serveix per a activar el cos, observar com circula l'atenció en el grup i detectar patrons d'acció mecanitzats. A més, és una excusa excel·lent per a introduir la inversió d'ordres i treballar el pensament crític des del joc físic.

Es comença caminant per l'espai amb la mirada oberta, sense fer cercles, sense xocar amb les altres companyes i compensant l'espai, com s'explica al bloc «Trajectòries del 4t PLAF».

La dinàmica consisteix a seguir unes ordres molt senzilles: stop, caminar, amunt i avall. Es van provant per l'espai, es juga amb la repetició i la velocitat. Quan ja entrem en la dinàmica, llavors, passam al món al revés.

És important que també hi participi la mestra i dugui a terme les ordres amb el grup. Això no només ajuda a modelar el ritme, sinó que facilita la coordinació i genera confiança.



Començarem amb un joc d'ordres.
Jo donaré unes ordres senzilles i les heu de seguir.

Si dic «caminar», caminam.
És important caminar i no deambular, no feim cercles ni seguim ningú. Caminam amb la mirada oberta, sense xocar amb les companyes i compensant tot l'espai, omplint els llocs buits.

Si dic «stop», param en sec.
«Caminar» ... «Stop» ... «Caminar» ... «Stop»
Molt bé!

Si dic «amunt», botam.
«Caminar» ... «Stop» ... «Botar» ... «Caminar» ... «Botar»
Si dic «botar» mentre caminàvem, botam i continuam botant, no param.

Si dic «avall», tocam el terra.
«Caminar» ... «Avall» ... «Amunt» ... «Stop» ... «Amunt, amunt, amunt» ... «Caminar» ... «Stop»
Quan feim «stop», a més de parar, intentam prendre consciència d'on és el nostre cos, quina forma té, si algú és a prop, si hem ocupat l'espai...

Si dic «cap», ens tocam el cap suaument.
Si dic «cul», ens tocam el cul fort, que soni. Plaff!
«Caminar» ... «Cul» ... «Amunt» ... «Avall» ... «Stop» ... «Cap» ... «Cul, cap, caminar, amunt, amunt, avall, cul, caminar» ... «Stop»

Ho provarem diverses vegades, per a agafar el ritme.
Recordau, si no dic «stop», continuam caminant. Si estam caminant i don una ordre, la complim mentre continuam caminant.
Preparades?

Ho teniu clar?
D'acord, perquè ara jugarem al món al revés:
Si dic caminar... Què cal fer?
Si dic amunt...
Si dic avall...
Tothom ho entén? Sí?
Preparades... a punt... món al revés!
«Caminar» ... «Cul» ... «Amunt» ... «Avall» ... «Stop» ... «Cap» ...
«Cul, cap, caminar, amunt, amunt, avall, cul, caminar» ... «Stop»

En el món al revés és important que la mestra faci les accions correctament, és a dir, del «món normal». Perquè, el «món al revés» succeeix en l'àmbit verbal i en el visual. A més, si la mestra ho fa com ho ha de fer l'alumnat, l'alumnat tendeix a la imitació corporal. Per exemple, a l'inici del «món al revés», una vegada que hem demanat si la consigna ha quedat clara, la mestra proposa caminar i ella també camina. Com que és la primera consigna del «món al revés» la gran majoria caminarà amb ella fins que algú digui en veu alta: «caminar és parar», es crearà rebombori, rialles i tothom s'aturarà.

A mesura que el joc avança, es pot jugar accelerant les ordres. Fins i tot, quan ja hagin incorporat la dinàmica del «món al revés», la mestra pot començar a fer corporalment la proposta del món al revés, és a dir, si diu «cap», ella es tocarà el cul, com el que han de fer les alumnes. En definitiva, el rol de la mestra és generar confusió, intentar que l'alumnat s'equivoqui, de manera que, com més corporal sigui la seva proposta, més difícil i divertit serà per a l'alumnat.

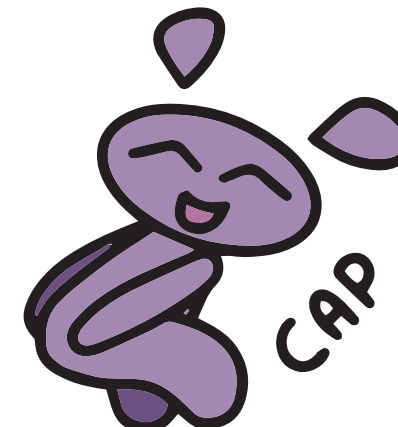
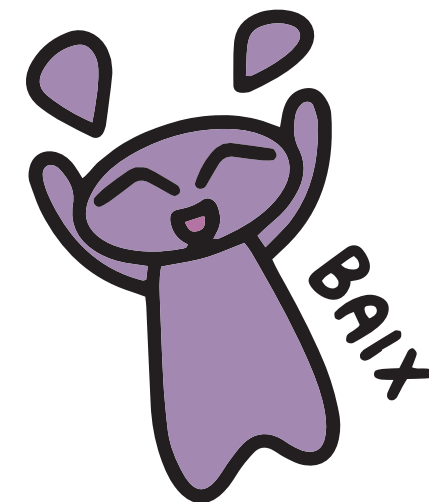
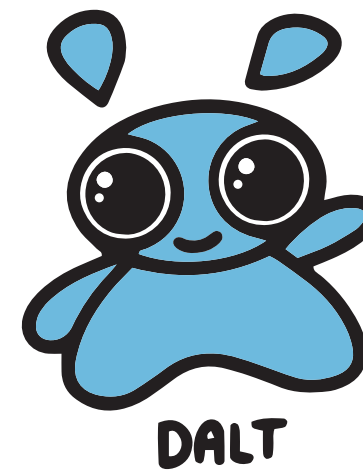
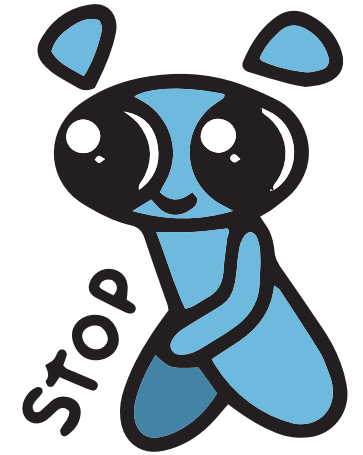
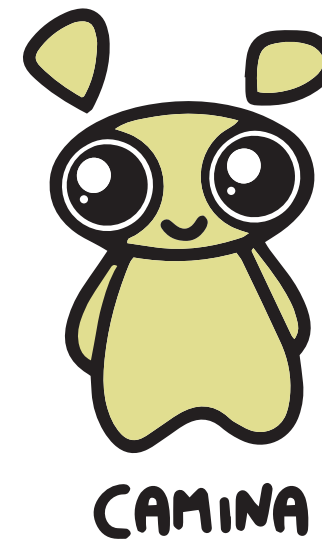
Aquesta dinàmica serveix per a parlar dels pensaments mecanitzats que feim sense pensar, el pensament crític i la còpia com una possibilitat d'aprenentatge, però des d'una perspectiva crítica. També és possible relacionar el debat amb qüestions com la normalitat:

Quins pensaments o quines accions tenim mecanitzats en el nostre àmbit quotidià? Si unes normes tan senzilles com parar i caminar ens costen tant quan les posam al revés, què passa amb pensaments més complexos? Com, per exemple, el que consideram bo i dolent, lleig i bell, masculí i femení... Les normes socials són apreses i depenen de cada cultura; el que a una cultura pot semblar bell i bonic, a una altra li pot provocar rebuig. Quines normes socials tenim mecanitzades pel que fa al gènere, per exemple? A la raça? Edat? Classe econòmica?... Som conscients que reproduïm estereotips? Què passa quan algú inverteix les normes socials?

A més, permet abordar les estratègies de resistència, com a resistència grupal (com s'ha organitzat el grup de cara a l'ordre) o com a resistència individual (les estratègies individuals):

Quines estratègies hem fet servir per a poder resoldre les ordres al món al revés? M'han ajudat? He ajudat? M'he aturat a pensar? M'he immobilitzat, amb tanta confusió, i m'he quedat quieta, com si fes vaga? M'he centrat només en l'estímul visual? O he deixat de mirar la mestra? He dit el contrari en veu alta?

MÓN AL REVÉS



vine

Aquesta dinàmica treballa la coordinació col·lectiva des d'una lògica molt senzilla, però profundament transformadora: aprendre a regular el desig de moviment, d'ocupar espai, d'anar cap a l'altra, de cedir o no cedir.

Jugam amb el consentiment, amb el ritme compartit, amb el fet d'estar pendent del grup més que d'una mateixa. Ens ajuda a calmar l'impuls, a observar, a esperar, a afinar l'escolta. És una dinàmica que es mou entre la lentitud i el goig estètic del desplaçament cuidat.

Col·loquem el grup en cercle, dretes. Cada persona té el seu lloc. Per a les més petites, pot ajudar marcar aquest lloc amb una corda a terra, com a cercle personal. Una altra adaptació per a les més menudes és emprar la fórmula: «em deixes el teu lloc?», en lloc de «puc?», que és més clara per a les més menudes:

Cada una té un lloc. Ara mateix, aquest lloc és el lloc on estau dretes.

Només pot haver-hi una persona per lloc. És el vostre lloc. Al llarg del joc, aquests llocs aniran canviant, però mai no poden estar ocupats per dues persones alhora. Cada cos necessita el seu espai.

Començ jo.

Mir una companya, la mir amb intenció, amb claredat, i li deman: «Puc?».

Aquesta companya a qui em dirigesc pot contestar de dues maneres: «vine» o «no».

Si em diu «vine», llavors —i només llavors— començ a caminar cap al seu lloc.

Però, atenció: aquesta companya que m'ha dit «vine» encara no es pot moure.

Abans de deixar el seu lloc, ha de cercar amb la mirada una altra persona, mirar-la bé, i demanar-li: «Puc?».

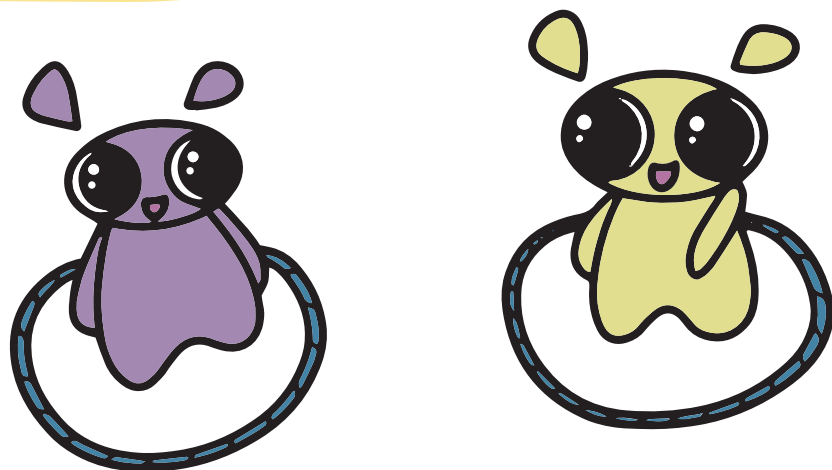
I només si aquesta nova companya li respon «vine», podrà deixar el seu lloc i desplaçar-se al nou.

Així es va creant una cadena. Una cadena de trajectòries que només funciona si cada persona té un lloc que l'espera.

Per això hi ha dues normes molt importants: ningú no es mou sense haver demanat i sense haver rebut alguna resposta. I també: ningú no pot arribar a un lloc que encara està ocupat, per la qual cosa és millor caminar a poc a poc.

És un joc que requereix calma, observació i molta cura entre totes.

El provam?



És molt normal que al principi ens precipitem: si jo li he ofert el meu lloc a una companya, a vegades el deix abans de saber on vaig..., i resulta que no sé cap on he d'anar, estic desprotegida. Per això és molt important la primera norma: ningú no es pot moure sense haver demanat i sense haver rebut un «vine» com a resposta.

També pot passar que, quan em diuen «vine», m'emocioni i m'acceleri, i això no li deixa temps a l'altra per a trobar el seu nou lloc.

Ara que ja ho tenim, ho farem igual, però sense parlar.

La pregunta la farem amb la mirada: una mirada clara, directa, nítida.

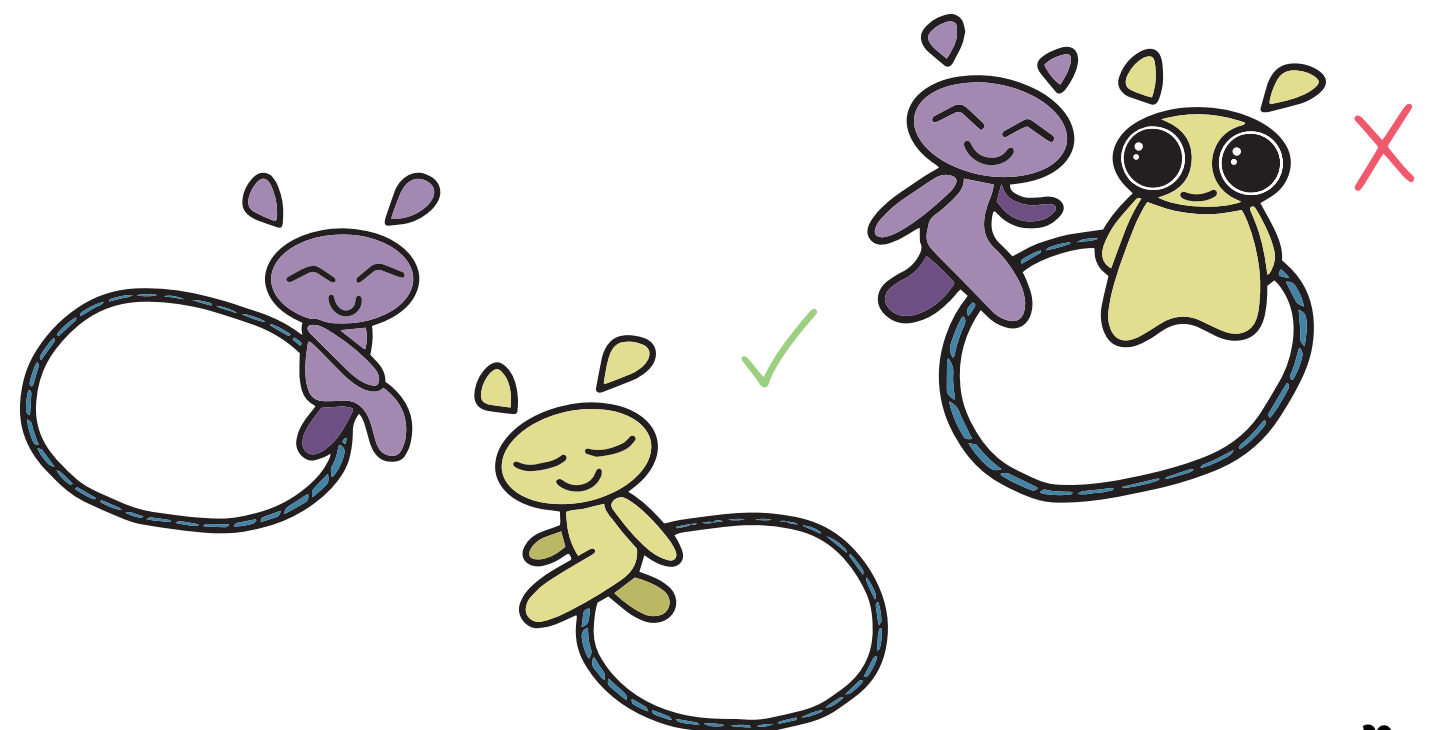
I també la resposta la donarem amb l'expressió: un gest que digui «vine» o un gest que digui «no».

Tot i que tracta de la precipitació, és una dinàmica que es juga bé quan es fa lentament. Quan s'aconsegueix aquesta lentitud compartida, el joc esdevé molt estètic, molt plaent. Sovint, encara que sembli contradictori, quan anam més a poc a poc aconseguim que més persones estiguin en moviment alhora. A vegades tres o quatre trajectòries coincideixen en un mateix moment, sense que ningú no es quedi sense lloc. Aquesta és la màgia.

El joc es complica (i s'enriqueix) quan algú et diu «no». Això obliga a continuar cercant, a adaptar-te, a no donar res per fet. A cercar sense desesperar-te.

Curiosament, sense la paraula sol funcionar millor. El ritme s'afina, estam més atentes, més disponibles. Apareix una mena de coreografia col·lectiva compartida. I el que semblava un joc es converteix en una composició.

Aquesta dinàmica també és una oportunitat per a parlar de consentiment. No s'ocupa el lloc d'una altra persona sense el seu permís. Podem dir «no» si encara no tenim clar cap on anam, o si no estam a punt. Aprenem a no llançar-nos sense xarxa. Aprenem el plaer de donar un sí sincer, generós, perquè sabem que tant l'estructura del joc com l'atenció del grup ens sostenen. També podem abordar: quines estratègies tenc perquè em diguin «vine»? sempre em dirigesc a persones que sé que no em diran que «no»? faig servir la seducció?, la pena?, un to més impositiu?...



EL GEST CADA VEGADA MÉS GRAN

Aquesta dinàmica ens serveix per a entrenar l'escolta, la imaginació i la capacitat de transformació, tant del gest com del so.

Ens col·locam en cercle per a explorar com una mateixa acció pot créixer. La primera persona proposa un gest i un so que es va passant, però cada vegada es fa més gran. La ronda no s'acaba fins que s'arriba al final, és a dir, a la persona que ha començat. Primer feim gestos més abstractes i més endavant podem treballar amb gestos quotidians:

Ens col·locam totes dretes, en cercle.
Començaré jo. Faig un gest amb un so.
Mirau amb atenció

Ara li toca a la companya de la dreta. Ella repeteix el meu gest i el meu so, però una miqueta augmentat. Pot fer-lo més llarg, més alt, més exagerat, més fort..., però sempre agafant la meua proposta com a base.

La següent fa el mateix: agafa el gest de la seva companya i el fa créixer un poc més.

I així anam passant el gest per tot el cercle, sense trencar la cadena. Cada vegada una miqueta augmentat, fins a arribar a la persona que ha començat la ronda.

No s'hi val canviar el gest ni el so: només el feim més gran. Si el canviem, la cadena es trenca. Preparades?

...

Recordau que el so també ha d'engrandir-se. Què significa que un so es fa més gran? Per a algú pot ser un so més fort, per a una altra un so més llarg, més greu o més agut... el que cada una entengui per engrandir un so.

Però no ha de trencar la dinàmica grupal: sempre agaf la proposta anterior i l'engrandesc. Si la meua companya anterior ha fet un moviment o un tipus de so, no puc modificar-ne «l'essència».

...

Si la ronda és molt llarga i el gest ja ha aconseguit una grandària enorme, no passa res: podem recórrer a la fantasia per a continuar creixent des de la ficció: com ho podem fer perquè sembli que el gest continua creixent? Potser esclata o se'n va volant, es fon o ens arrossega a terra... Imaginació al poder!

Provam algunes rondes.

...

Ara ho provam al revés i cada vegada es farà més petit.

Qui vol començar?

La següent ha de fer aquest mateix gest però més petit.

I la següent, més petit.

I més petit encara.

Fins que el gest gairebé desapareix.

Ja no es veu, però continua viu.

Provam algunes rondes.

...

Ara ho provam amb gestos quotidians, alguna cosa realista, per exemple, em pentín, d'una manera «real». I la companya que tenc a la meua dreta ha de fer el gest més gran. I la següent més gran. I la següent, encara més gran. S'està convertint en gegantesc. M'estic pentinant amb una pala que pesa i el meu cap també és molt gran...

Provam algunes rondes, qui vol proposar un gest quotidià?

ESTIC MENJANT, ESTIC JUGANT

Aquesta dinàmica ens serveix per a entrenar la imaginació, la rapidesa mental, la coordinació i el gest quotidià. Jugam a fer una cosa mentre deim que en feim una altra. Ens ajuda a treballar la dissociació cos-veu, i també l'escolta i el fil grupal: cada una arreplega la proposta de la companya anterior.

Ens col·locam en cercle.

Sortiré jo al centre i faré una acció molt clara, per exemple, menjar. Però mentre la faig, diré: «Etic jugant».

Quan acab la meua acció, torn al meu lloc.

Llavors, la persona que tenc a la dreta surt al centre i fa una acció que tengui relació amb jugar, però mentre la fa diu una altra cosa, per exemple: «Etic dormint».

Quan acabi la seva acció, torna al seu lloc.

I la persona que té a la dreta surt al centre i fa una acció que tengui relació amb dormir, però mentre la fa diu una altra cosa, per exemple: «Etic muntant en bicicleta».

I així successivament.

És a dir, cada una arreplega l'acció verbal que ha dit la companya anterior, la transforma en gest, i al mateix temps diu que està fent una altra cosa diferent.

És important que el gest sigui molt recognoscible, i que el que deim també tengui sentit.

Podem fer servir accions de la vida quotidiana: muntar en bici, cuinar, rentar-se les dents, obrir una porta, escriure en una llibreta...

I no passa res si ens equivocam! L'important és mantenir el joc, la fluïdesa i l'escolta.

Ho teniu clar?

Quan la dinàmica rutlla bé, s'intenta accelerar el ritme sense precipitar-se.

Una versió més difícil d'aquesta dinàmica és fer-la al revés. És a dir, allò que encadena la següent és l'acció, el gest:

Ara, ho farem al revés.

Surt una persona al centre i fa un gest, per exemple, de «pintar», sense dir res. I es retira del cercle.

Surt la persona següent i diu: «estic pintant», mentre fa una altra acció, per exemple, «cantar». I es retira del cercle.

Surt la persona següent i diu «estic cantant», mentre fa una altra acció, per exemple, «llegir». I es retira del cercle.

I així successivament.

AIXÒ NO ÉS UNA PIPA

Aquesta dinàmica és una breu iniciació al teatre d'objectes. Ens permet explicar la significació des del potencial simbòlic, on el significat ja no té un únic significat veritable. La potencialitat de la ficció. Ens disposa cap a la creativitat, l'escolta i serveix per a trencar el gel a l'hora de sortir a l'escenari. El nom de la dinàmica és un homenatge a l'obra *La traïció de les imatges de René Magritte*.

Es fa en cercle i amb un objecte, començant amb un llapis:

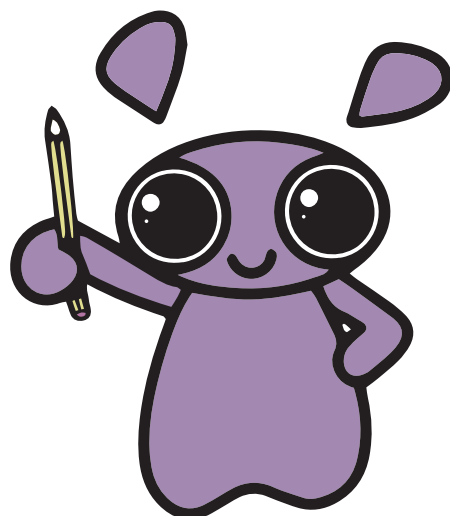
Ens col·locam en cercle.
Veis l'objecte que tenc a la mà? Què és?

La mestra fa un gest deslocalitzat amb el llapis, per exemple, l'acció de pentinar-se.

Això no és un llapis, què és?

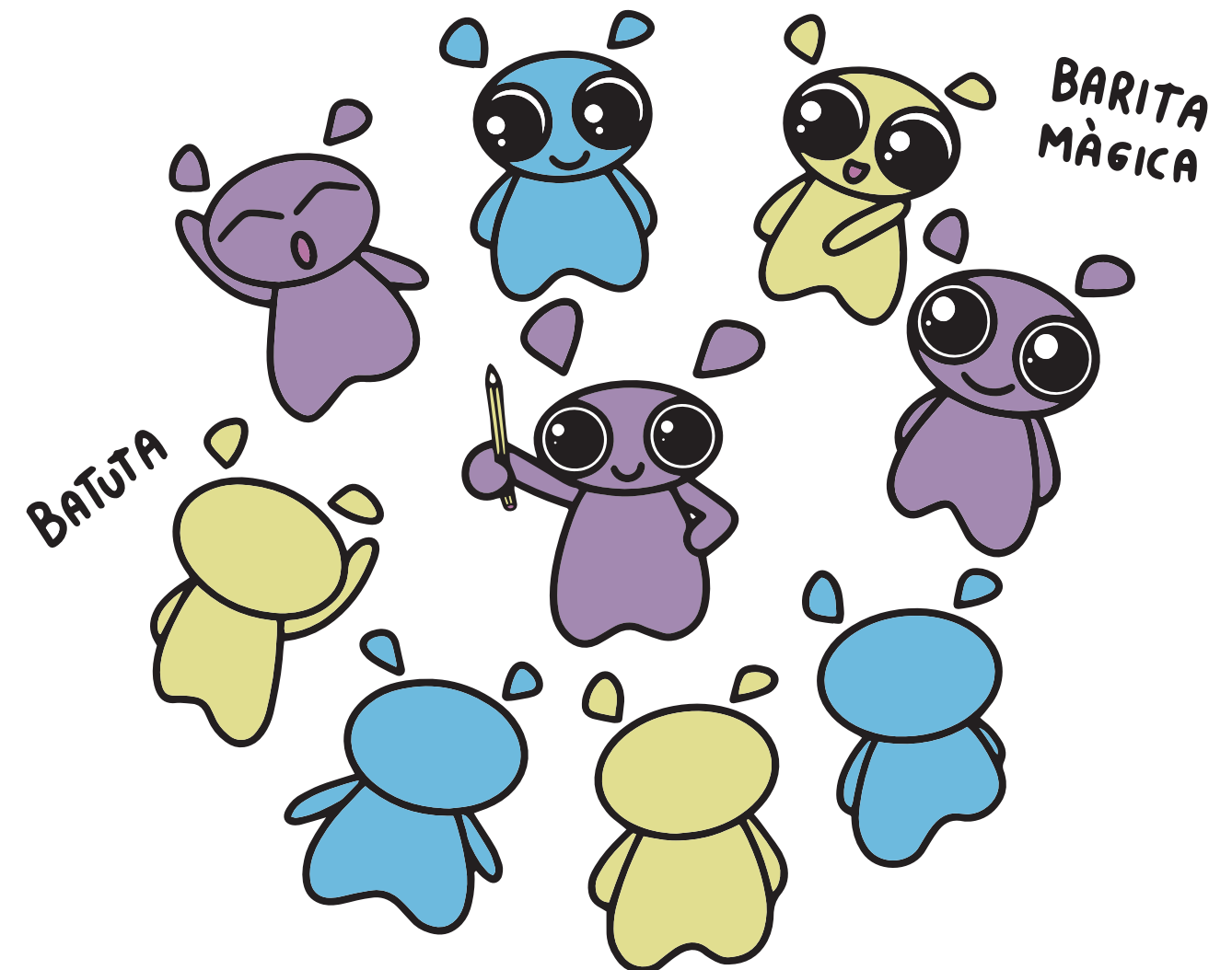
Ara, li pas «la pinta» a la companya de la dreta, que ha de fer una altra acció amb el llapis que no sigui dibuixar, ni escriure.
Per exemple: «tocar la flauta», mentre diu «això no és un llapis, què és?».
I totes responem i es passa a la següent.
I així successivament.
Ho enteneu?
Amb la màgia del teatre, hem de convertir el llapis en altres coses.
Poden ser moltíssimes coses si empram bé la imaginació i som clares i concises amb la nostra proposta.
Fins i tot pot transformar-se en éssers vius o en objectes molt grossos!
Les possibilitats són infinites, ho provam.

Utilitzam el llapis d'exemple, una o dues rondes iniciàtiques.
El veritable potencial és fer aquesta dinàmica amb objectes menys evidents, com una pilota, o més plàstics, com la corda.



En què es pot transformar una pilota?
Puc fer un gest de menjar-me-la. Puc canviar d'escala i simular que és el sol que m'escalfa.
Puc fer que és el planeta Terra si amb els dits de la mà faig que una personeta hi camini per damunt. Puc moure-la com un volant de cotxe i fer que és el clàxon mentre el toc: Mec-mec! Mec-mec!
Quines potencialitats plàstiques té una corda?
Es pot transformar en una bufanda, en una serp, en la corretja d'un ca. Si faig un paquet, la puc bressolar com un bebè...

L'important d'aquesta dinàmica és l'actuació, com ho puc fer perquè la resta vegi el que jo vull que vegi.



PAUSAR

L' AVENTURA

FORMADA

DINÀMIQUES DE TANCAMENT

En aquest segon PLAF ens aturam per a integrar el que hem viscut, reunir aprenentatges i baixar l'energia amb cura. Aquestes dinàmiques de tancament ens ajuden a fer una pausa en el camí compartit, tancar amb consciència, agrair, tirar el que ja no serveix i enfortir vincles des de l'escolta i el respecte.

Algunes propostes són més reflexives, altres més físiques o energètiques, i podem combinar-les segons el moment, el grup i la intensitat de la sessió:

QUÈ DEIX I QUÈ M'ENDUC

Ens col·locam en cercle, dretes o assegudes, l'una darrere l'altra.

Utilitzam aquesta dinàmica com una manera senzilla, però poderosa, d'avaluar i de tancar la sessió.

Anam dient, per tornos, què m'enduc (coses que m'han agradat, aprenentatges, descobriments, moments significatius) i què deix (incomoditats, coses que m'han costat, expectatives no complides, vergonyes, prejudicis...).

És important que la mestra comenci amb un exemple propi, sincer i senzill. Per exemple: «Estic molt sorpresa perquè el grup ha participat molt i amb molt de sentit crític. I deix enrere els meus prejudicis, perquè pensava que no sabríeu fer les dinàmiques.»

Seguim l'ordre del cercle fins que completem la ronda.



CERCLE DE PODER

Ens col·locam dretes, en un cercle tancat, amb les espatlles que es toquen i el cap cot, i miram cap a terra el centre del cercle.

No hi ha tornos ni ordre preestablert: qui ho necessiti, pot parlar. Mantenim el cap cot per a facilitar una escolta lliure de judicis. Com que no miram les altres, donam espai a l'anonimat emocional, al pudor, a la sinceritat.

La consigna és clara: no es respon al que diuen les companyes. No es construeix cap diàleg. Si algú diu alguna cosa que m'interpel·la, ho accepto en silenci. Parlem només des del respecte i l'escolta compartida.

Aquesta dinàmica reforça el vincle i ens permet tancar des de l'honestat emocional, però també deixa espai per al silenci.

TÚNEL DE RENTAT

Ens dividim en dues fileres enfrontades, mirant les unes cap a les altres, amb la distància justa perquè una persona pugui passar caminant pel centre.

La primera persona d'una de les fileres demana el seu desig al túnel. Per exemple: «Vull un massatge a les espatlles mentre pas». Llavors, travessa el túnel mentre cada companya, molt breument, li fa aquest gest.

La persona no s'atura, camina lentament fins al final del túnel.

En acabar, és el torn de la següent, que demana un altre desig: «Vull que em facin pessigolles». «Vull que em llancin besades». «Vull que em diguin coses boniques». «Vull que m'aplaudesquin». O, fins i tot, «Vull un túnel de maduixa». Aquí la imaginació es dispara: es pot usar l'alè, el so, o donar petits copets amb els dits..., el que cada una entengui per un túnel de maduixa.

I així, successivament, totes passam pel túnel, expressam el nostre desig i rebem aquest gest col·lectiu.

TANCAMENT. PLAAAAAFF!

Aquesta dinàmica, tot i que també és de tancament, funciona especialment bé després d'un bon escalfament (5è PLAF) o just abans d'una mostra o d'una pràctica escènica (6è PLAF).

Ens ajuda a sentir-nos unides, a despertar l'energia compartida i a acabar amb una sensació de força grupal i alegria.

Formam un cercle. Totes juntes feim la partitura rítmica següent:

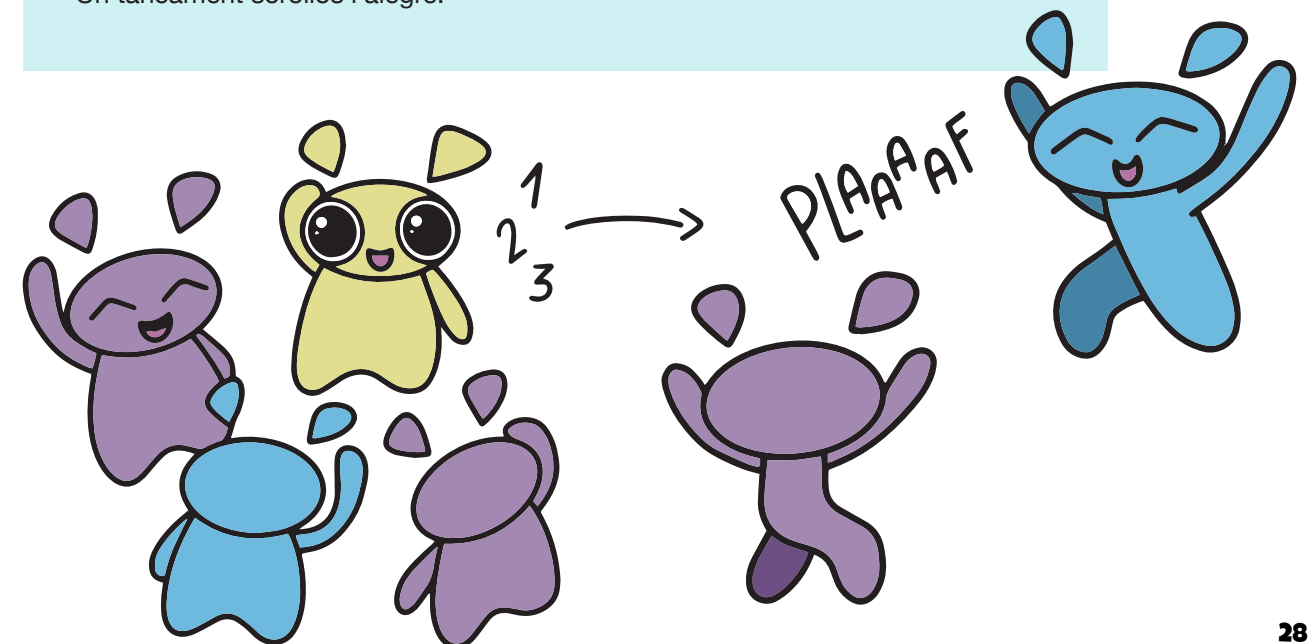
Tres tocs amb les mans a la coroneta mentre comptam en veu alta: «Un... dos... tres...».

I quan acabam, totes alhora: «Plaaaaaaaff!».

El crit va acompanyat d'un gest expansiu dels braços i una potada forta a terra.

Es repeteix fins que aconseguim fer-ho a l'uníson.

Un tancament sorollós i alegre.



PLANEA COMUNITAT VALENCIANA

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana

Nicolás S. Bugada i Cabrera
Dirección - Gerencia

Coordinació del Node Territorial

Clara Boj Tovar (Universitat Politècnica de València)
José Campos Alemany
Elena Sanmartín Hernández

PLANEA ILLES BALEARS

Es Baluard Museu d’Art Contemporani de Palma

David Barro López
Director

Coordinació del Node Territorial

Àrea d’Educació d’Es Baluard Museu
Eva Cifre Moré
María Verdejo Alsina

**Coordinació i col·laboració en el Programa
“L’Art a l’Escola - PLANEA”**

Conselleria d’Educació i Universitats
Direcció General de Primera Infància,
Atenció a la Diversitat i Millora Educativa
Servei d’Innovació Educativa
Vanessa Alonso Crespo
Cap del Servei d’Innovació Educativa

RECURS EDUCATIU

Disseny pedagògic, metodològic i textual:

Manuela Acereda Cobo - La lioparda
Leo Alburquerque Tudela - La lioparda

Disseny gràfic, maquetació i il·lustració editorial:

Victoria Morcillo Rodríguez - Navajita

Traducció al valencià:

Servici de Traducció i Assessorament Lingüístic de la
Direcció General d’Orientació Educativa i Política Lingüística

Traducció al balear:

Àngels Álvarez Garí

Impressió i Enquadernació:

Itres Arts Gràfiques. Paiporta

PLANEA és una xarxa de centres educatius, agents i institucions culturals impulsada per la Fundación Daniel y Nina Carasso i que s’articula mitjançant la mediació de Pedagogías Invisibles (Comunitat de Madrid), PERMEA i la Universitat Politècnica de València (Comunitat Valenciana), ZEMOS98 (Andalusia), Es Baluard Museu d’Art Contemporani de Palma (Illes Balears) i Rexenerando (Galícia).

Els continguts d’aquesta publicació es poden distribuir, copiar i remesclar citant la font, sense usos comercials i mantenint la llicència.

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana
Es Baluard Museu d’Art Contemporani de Palma
2025

© de la present edició, Fundació Es Baluard Museu d’Art Contemporani de Palma i
Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana, 2025
© de les obres, els autors
© dels textos, els autors

ISBN: 978 - 84 -10136 - 23 - 6





GENERALITAT
VALENCIANA

CONSORCI
DE MUSEUS
DE LA
COMUNITAT
VALENCIANA



Permea

PLANEA
RED DE ARTE Y ESCUELA — REDPLANEA.ORG



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

ESBALUARD
MUSEU



Conselleria d'Educació
i Universitats
Direcció General de Primera Infància,
Atenció a la Diversitat i Millora Educativa

SIE
Servei d'Innovació Educativa

